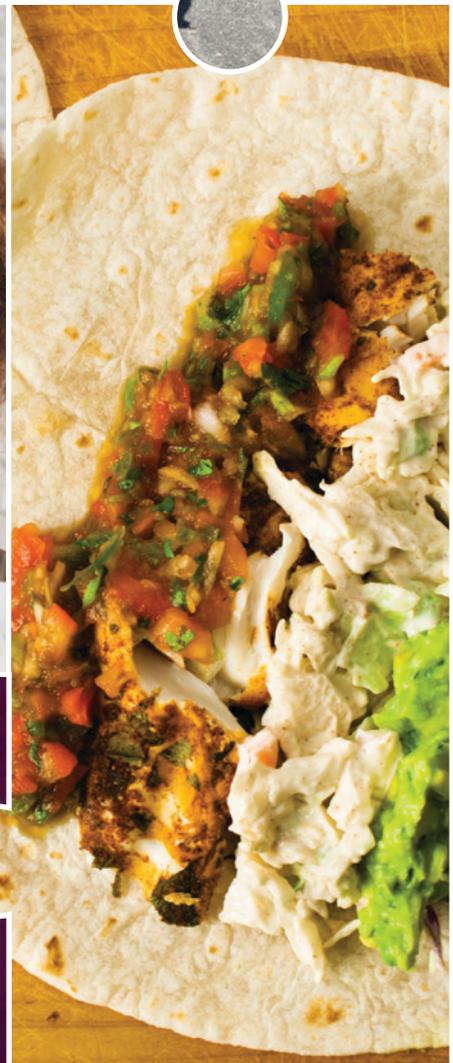


TALLER

4

Consejos para bajar de peso y no volver a subir



Consuma una alimentación saludable ▪ **Manténgase activo**
Talleres comunitarios



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion

TALLER

4

Índice

Guía para el instructor.....	3
Plan de clases del taller.....	5
Folletos.....	13



Guía para el instructor

ANTES DE COMENZAR EL TALLER

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Elija una actividad. Reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
- **Actividad para romper el hielo:** Distintas verduras y frutas, tabla para cortar, cuchillo, plato o bandeja para servir, palillos de dientes. Puede hacer letreros con el nombre de cada fruta o verdura y el tipo de recetas que se pueden preparar con ella.
 - **Nota:** Antes de la clase, lave y corte las frutas y verduras en porciones del tamaño de un bocado y póngales un palillo de dientes para facilitar la degustación.
- **Actividad:** Copias del folleto "*Reconsidere lo que bebe*", bolígrafos o lápices
- Haga fotocopias de los folletos (1 por participante):
 1. **Cuál es su peso saludable (1 página)**
 2. **Necesidades calóricas diarias (2 páginas)**
 3. **Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir (2 páginas)**
 4. **Cuadro de registro de calorías (2 páginas)**
 5. **Juego de correspondencia "Reconsidere lo que bebe" (2 páginas)**
 6. **MiPlato y 10 consejos: Haga mejores elecciones de bebidas (1 página)**
 7. **Evaluación del taller (1 página)**





ESQUEMA GENERAL DEL TALLER

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- **Actividad para romper el hielo** (5 minutos): hágala mientras las personas están ingresando al taller
- **Introducción** (5 minutos)
 - Explique el propósito del taller
 - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Aprender a determinar el índice de masa corporal (5 minutos)
 - Revise el folleto: *Cuál es su peso saludable*. (Este folleto les ayuda a los participantes a determinar su índice de masa corporal)
- **Objetivo 2:** Averiguar la cantidad de calorías que necesita cada día (5 minutos)
 - Revise el folleto: *Necesidades calóricas diarias: Necesidades estimadas de calorías por día, por edad, sexo y nivel de actividad física*
- Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 3:** Recibir consejos para bajar de peso y no volver a subir (entre 10 y 15 minutos)
 - Revise el folleto: *Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir*
 - Revise el folleto: *Cuadro de registro de calorías*
- Actividad: "Reconsidere lo que bebe" (entre 5 y 10 minutos), con ayuda del folleto correspondiente
- **Conclusión y sesión de preguntas y respuestas** (entre 5 y 10 minutos)
- **Recordatorios de actividades para realizar en casa:**
 - Anote todo lo que come y toma durante 3 días esta semana
 - Vaya aumentando lentamente la cantidad de actividad física que realiza esta semana
- Pídales a los participantes que llenen el **formulario de evaluación** (5 minutos)



Plan de clases del taller

ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

Degustación (5 minutos)

Degustación de frutas y verduras: Reúna distintas frutas y verduras (busque unas con las que quizá no estén familiarizadas algunas personas del grupo, como kiwi, jícama, papaya, maracuyá, quingombó [*okra*], granada, chirimía [*parsnip*], etc.) y pídale a los participantes que las prueben a medida que vayan llegando al taller.

Nota: Antes de la clase, lave y corte las frutas y verduras en porciones del tamaño de un bocado y ponga en cada una un palillo de dientes para facilitar la degustación.

Materiales necesarios: distintas verduras y frutas, tabla para cortar, cuchillo, plato o bandeja para servir, palillos de dientes. También puede hacer letreros con el nombre de cada fruta o verdura y el tipo de recetas que se pueden preparar con ella.

Visite la página web www.fruitsandveggiesmorematters.org, una colaboración con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), donde encontrará más información sobre las frutas y verduras, la planificación de las comidas, varias recetas y muchos más temas.

TEMAS DE DEBATE

Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos encontrarán consejos para adelgazar y mantenerse en un peso saludable.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.

Todo lo que usted come y toma con el paso del tiempo tiene importancia. La combinación correcta puede ayudarle a gozar de mejor salud ahora y en el futuro. Comience con cambios sencillos para tomar decisiones más saludables que usted pueda disfrutar.

Busque su patrón saludable de alimentación y manténgalo toda la vida. Esto significa lo siguiente:

- La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras. Prefiera las frutas sin procesar y coma verduras variadas
- La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales
- Prefiera la leche y el yogur descremados o semidescremados
- Varíe las proteínas que suele comer
- Consuma menos sodio, grasas saturadas, grasas *trans* y azúcares agregados en los alimentos y bebidas

La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.

- Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Aprender a determinar el índice de masa corporal.
- Calcular la cantidad de calorías que necesita cada día.
- Determinar 3 consejos sobre cómo bajar de peso y no volver a subir.

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Cuál es su peso saludable (5 minutos)

- El índice de masa corporal es una medida del peso en relación con la estatura. Le permite al adulto determinar si se encuentra en un peso saludable.
- El índice de masa corporal no funciona tan bien en personas que son muy musculosas, muy altas o muy bajas.
- En general, el índice de masa corporal es un buen indicador de peso saludable para la mayor parte de la población adulta.
- El índice de masa corporal no mide la grasa corporal. Es una medida rápida y fácil que puede darle una idea de su situación en relación con su peso. Las investigaciones han demostrado que a menudo el índice de masa corporal es similar a los valores de grasa corporal.
- Las personas que tienen sobrepeso u obesidad corren más riesgo de sufrir muchas enfermedades, entre ellas, enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.



Cuál es su peso saludable

Instrucciones para hallar el índice de masa corporal (IMC) en la tabla: Ubique su estatura en la columna de la izquierda y marque con una línea hasta encontrar su peso. El IMC estará en la parte superior de esa columna.

IMC (en kg/m ²)	Situación de peso	
	Menos de 18.5	Peso insuficiente
Entre 18.5 y 24.9	Peso saludable	
Entre 25 y 29.9	Sobrepeso	
Más de 30	Obesidad	

* El índice de masa corporal (IMC) es una medida de diagnóstico utilizada por el proveedor de atención médica para determinar si una persona tiene sobrepeso u obesidad.

Estatura	Peso saludable (en libras)					Sobrepeso (en libras)					Obesidad (en libras)				
	IMC entre 18 y 24					IMC entre 25 y 29					IMC entre 30 y 35				
5'0"	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
5'1"	112	117	122	127	132	137	142	147	152	157	162	167	172	177	182
5'2"	114	119	124	129	134	139	144	149	154	159	164	169	174	179	184
5'3"	116	121	126	131	136	141	146	151	156	161	166	171	176	181	186
5'4"	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188
5'5"	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
5'6"	122	127	132	137	142	147	152	157	162	167	172	177	182	187	192
5'7"	124	129	134	139	144	149	154	159	164	169	174	179	184	189	194
5'8"	126	131	136	141	146	151	156	161	166	171	176	181	186	191	196
5'9"	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198
5'10"	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
5'11"	132	137	142	147	152	157	162	167	172	177	182	187	192	197	202
6'0"	134	139	144	149	154	159	164	169	174	179	184	189	194	199	204
6'1"	136	141	146	151	156	161	166	171	176	181	186	191	196	201	206
6'2"	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208
6'3"	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
6'4"	142	147	152	157	162	167	172	177	182	187	192	197	202	207	212
6'5"	144	149	154	159	164	169	174	179	184	189	194	199	204	209	214
6'6"	146	151	156	161	166	171	176	181	186	191	196	201	206	211	216
6'7"	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	213	218
6'8"	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220
6'9"	152	157	162	167	172	177	182	187	192	197	202	207	212	217	222
6'10"	154	159	164	169	174	179	184	189	194	199	204	209	214	219	224
6'11"	156	161	166	171	176	181	186	191	196	201	206	211	216	221	226
7'0"	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	213	218	223	228
7'1"	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
7'2"	162	167	172	177	182	187	192	197	202	207	212	217	222	227	232
7'3"	164	169	174	179	184	189	194	199	204	209	214	219	224	229	234

Consuma una alimentación saludable.

- En el siguiente enlace encontrará más información sobre el índice de masa corporal: www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html.
 - Hay un "Planificador de peso corporal" en: www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-management/body-weight-planner (en inglés).

Actividad rápida: Determine su índice de masa corporal: Con ayuda del cuadro, ayúdeles a los participantes a hallar el índice de masa corporal de un hombre que pesa 218 libras y mide 5 pies y 9 pulgadas (respuesta: el índice de masa corporal es 32, que se encuentra dentro de los valores de obesidad). Pídales a los participantes que determinen su índice de masa corporal y vean en qué categoría de peso se encuentran. **Nota:** El índice de masa corporal puede ser un tema delicado para algunos participantes. No es necesario que lo compartan con el grupo.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

TEMAS DE DEBATE

Folleto: Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir (entre 5 y 10 minutos)

- Además de comer una alimentación saludable y mantenerse activo, lograr un peso saludable y mantenerlo es importante para su salud y su bienestar en general.
- Los adultos obesos se benefician incluso si se pierden unas cuantas libras (por ejemplo, entre el 5% y el 10% del peso corporal) o si evitan subir más de peso.

Consumir menos calorías que las que gastan sirve para bajar de peso. Esto se puede lograr comiendo menos calorías, manteniéndose más activo o, mejor aún, con una combinación de ambas cosas. Si usted tiene bastante sobrepeso, corre más riesgo de presentar muchas enfermedades y problemas de salud, como presión arterial alta, diabetes tipo 2, derrame cerebral y algunas formas de cáncer.

Entérese de su índice de masa corporal y fíjese una meta para tener un peso saludable

- Usted acaba de aprender cómo determinar su índice de masa corporal y su situación respecto al peso.
- El peso que se proponga lograr tiene que ser razonable. Si quiere bajar de peso, comience por fijarse la meta de perder entre un 5% y un 10% del peso actual. Por ejemplo, si pesa 150 libras, eso significa que debe perder entre 7 y 15 libras. No olvide hablar del tema con su médico.
- Hay un "Planificador de peso corporal" en: www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/body-weight-planner (en inglés).

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA
Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir

¿Cuál es el peso como el suyo? Calcule su índice de masa corporal (IMC) en línea en www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/body-weight-planner. Si desea más información sobre su IMC, visite www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/body-weight-planner.

Consejo 1: Fíjese una meta de peso y entérese de su índice de masa corporal.
 Hable con el médico o fíjese una meta de peso realista y a tratar de alcanzar. Escuche así cuánto le gustaría pesar. Escuche cómo se sentirá por los que quiere lograr y manténgalo en peso saludable.

Consejo 2: Coma menos. Usted decide cómo hacerlo.
 Usted sabe que tiene que comer menos para bajar de peso. Una persona, sin embargo, le puede enseñar cómo hacerlo. Coma menos y entérese de su índice de masa corporal.

Consejo 3: Coma menos calorías.
 ¿Cómo lo hará? Coma menos calorías. No coma más de lo que necesita. Coma menos calorías que las que gasta. Coma menos calorías que las que gasta.

Consejo 4: Coma menos calorías.
 ¿Cómo lo hará? Coma menos calorías. No coma más de lo que necesita. Coma menos calorías que las que gasta. Coma menos calorías que las que gasta.

Para más información, visite www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/body-weight-planner.

Consuma una alimentación saludable.

Cuadro de registro de calorías

Puede ser útil recordar todo lo que uno come durante el día. A menudo comemos más de lo que queremos. En este cuadro puede registrar los alimentos y bebidas que consume. También puede anotar lo que come y la actividad física que realiza en un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles. Compare los cálculos que consume con los que se recomiendan para personas como usted en el folleto Necesidades calóricas diarias.

Comida	Calorías	Comida	Calorías
Desayuno		Cena	
Leche descremada, 1 taza	83	Pan de salvado (2 rebanadas)	418
Cereal de grano integral, 1 taza	111	2 patatas de papa hervidas	85
Un platano mediano	105	1/2 taza de ensalada César	250
1/2 taza de fresas de cultivo con leche azucarada al 1%	81	1/2 taza de fresas de cultivo	5
		1 taza de yogur semidescremado con sabor	241
Calorías totales del desayuno	269	Calorías totales de la cena	907
Almuerzo		Merienda	
Sándwich de pavo (2 rebanadas de pavo)	59	1/2 taza de jugo de frutas descremado	87
Paquete de arroz integral (1 taza)	138	1 cucharada de mantequilla de cacahuate (1 cucharada)	98
2 rebanadas de tomate, lechuga, mostaza	6	12 galletitas de trigo integral de cacahuate (12)	114
1/2 taza de ensalada de papas	154	1/2 taza de queso cheddar	148
1 manzana mediana	72	Calorías totales de la merienda	411
1/2 taza de jugo	6		
Calorías totales del almuerzo	369	Calorías de las bebidas	227

DÍA Y	Almuerzo	Calorías
Desayuno		
Almuerzo		CALORÍAS TOTALES DEL DESAYUNO
Cena		CALORÍAS TOTALES DEL ALMORZADO
Merienda		CALORÍAS TOTALES DE LA MERIENDA
		CALORÍAS TOTALES DE LAS BEBIDAS
		CALORÍAS SUAVES TOTALES

Consuma una alimentación saludable.

Coma menos

- Concéntrese en consumir un patrón de alimentación saludable con el paso del tiempo. El patrón representa la totalidad de alimentos y bebidas que consume.
- Todos los alimentos que come y las bebidas que toma dentro de un patrón de alimentación saludable deben encajar unos con otros como las piezas de un rompecabezas, de modo que usted atienda sus necesidades nutricionales sin pasarse de los límites.
- Coma porciones más pequeñas. Sirva la cena en platos más pequeños.
- Opte por refrigerios que tengan pocas calorías. Trate de comer frutas, verduras, palomitas de maíz reventadas al vapor y yogur descremado sin sabor.
- Limite el consumo de postres azucarados y llenos de grasa, ya que contienen muchas calorías procedentes de azúcares agregados y de grasas saturadas.
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, como la mantequilla y la margarina en barra, el queso corriente, las carnes que contienen más grasas (por ejemplo, las costillas de res, el tocino, las salchichas y los perros calientes), las tortas, las galletas y algunos bocadillos.
- Tome más agua y leche descremada o semidescremada (al 1%) y menos gaseosas corrientes, bebidas deportivas, bebidas energéticas y refrescos de frutas.

PLAN DE CLASES DEL TALLER

Lleve un registro de lo que come

- Anote lo que come durante 3 días o más. Use el folleto Cuadro de registro de calorías, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles. Así tendrá una mejor idea de sus patrones de alimentación y de cuántas calorías come y toma cada día.
- La cantidad de calorías que una persona necesita varía según la edad, el sexo, la estatura, el peso y el grado de actividad física. Consulte el folleto *Necesidades calóricas diarias: Necesidades estimadas de calorías por día, por edad, sexo y nivel de actividad física* para ver cuántas calorías necesita su cuerpo aproximadamente.
- Pesarse con regularidad puede ayudarle a determinar si está comiendo la cantidad de calorías que su cuerpo necesita. Si está subiendo de peso, disminuir la cantidad de calorías que come cada día puede ayudarle a bajar de nuevo.
- En general, para bajar de peso entre 1 libra y 1.5 libras por semana, el consumo diario debe reducirse entre 500 y 750 calorías.

Súmele actividad física a cada día

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses recomiendan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud.
- Estas son las recomendaciones para los adultos:

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas , dedíqueles por lo menos 2 horas y media a la semana	Si elige actividades intensas , dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana

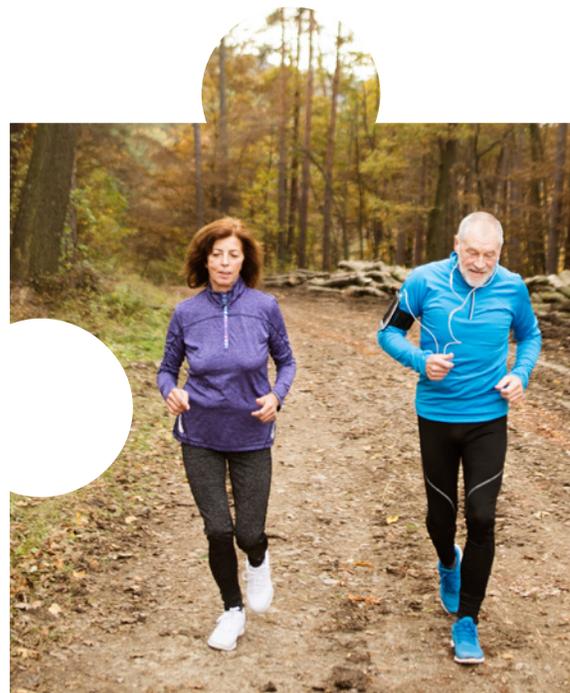
Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans

- Puede combinar las actividades moderadas con actividades intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.
- Los niños requieren **60 minutos de actividad física cada día**.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

- **CONSEJO DEL DÍA:** Evite la inactividad.
 - Todo cuenta. Hacer algo es mejor que no hacer nada.
 - Comience con 10 minutos seguidos de actividad física un par de veces por semana.
 - Haga un poquito más cada vez. Cuando se sienta cómodo, hágalo con más frecuencia. Luego puede cambiar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas e intensas en la misma semana.
 - Caminar es una forma de sumarle actividad física a la vida.
 - Camine cada vez más, hasta que lo haga con más frecuencia y por más tiempo.
 - Aumente la velocidad a medida que progresa.
 - Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+): Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
 - Si desea más información sobre PALA+, visite www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/ (en inglés).
 - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.



PLAN DE CLASES DEL TALLER

ACTIVIDAD

Folleto: Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe” (entre 5 y 10 minutos)

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”: Pídale a los participantes que trabajen por parejas. Deben hallar en el folleto las calorías que corresponden a cada bebida. Compare las respuestas de la actividad con las respuestas del grupo y hable de las alternativas más saludables.

Materiales necesarios: copias del folleto “Reconsidere lo que bebe”, bolígrafos o lápices

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

Encuentra las calorías que corresponden a cada bebida

Limónada (20 onz)	227 cal
Café con leche con leche descremada (12 onz)	3 cal
Gaseosa corriente (20 onz)	162 cal
Té helado con azúcar, en botella (20 onz)	125 cal
Té helado sin azúcar, en botella (20 onz)	0 cal
Bebida helada de café y caramelo con crema batida (16 onz)	225 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 onz)	158 cal
Bebida deportiva (20 onz)	430 cal
Gaseosa dietética (20 onz)	0 cal
Leche entera (8 onz)	150 cal
Leche descremada (8 onz)	90 cal
Jugo de manzana al 100% (12 onz)	192 cal
Agua	0 cal

Fuente: Adaptado de la guía “Reconsidere lo que bebe”, Arco Centro para el Control y la Promoción de Alimentos (CCO). <http://www.nutritionaction.org/healthy-choices/2016/06/01/>

Consuma una alimentación saludable. Manténgase activo | Taller 4 — Página 25

TEMAS DE DEBATE

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

- Una diferencia de 100 calorías puede ser enorme. Si usted consume 100 calorías menos al día, al cabo de un año puede haber bajado hasta 10 libras. $100 \text{ calorías} \times 365 \text{ días} = 365,000 \text{ calorías} / 3,500 \text{ (calorías por libra)} = \text{aprox. } 10 \text{ libras.}$
- Una manera fácil de disminuir las calorías es prestar atención a las bebidas que toma. Esta actividad muestra que algunas bebidas son muy ricas en calorías.
- En vez de tomar bebidas ricas en calorías, tome bebidas que no contengan calorías y coma bocadillos que lo mantengan satisfecho y que pertenezcan a los grupos alimenticios: frutas, verduras, granos, productos lácteos y proteínas. La fibra (que se encuentra en las frutas, las verduras y los granos integrales) y las proteínas (de los productos lácteos y otros alimentos que las contienen) le ayudarán a sentirse lleno más tiempo.

Clave de respuestas:

Bebidas	Calorías
Limónada (20 onzas)	280 cal
Café <i>latte</i> con leche descremada (12 onzas)	125 cal
Gaseosa corriente (20 onzas)	227 cal
Botella de té helado con azúcar (20 onzas)	225 cal
Botella de té helado sin azúcar (20 onzas)	3 cal
Bebida helada de café con caramelo y crema batida (16 onzas)	430 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 onzas)	158 cal
Bebida deportiva (20 onzas)	165 cal
Gaseosa dietética (20 onzas)	0 cal
Leche entera (8 onzas)	150 cal
Leche descremada (8 onzas)	90 cal
Jugo de manzana al 100% (12 onzas)	192 cal
Agua	0 cal



TEMAS DE DEBATE

Folletos: MiPlato y 10 consejos: Haga mejores elecciones de bebidas (2 minutos)



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

Choose **MyPlate.gov**/MyWins

TEMAS DE DEBATE

Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Anote todo lo que come y toma durante 3 días esta semana.
- Siga aumentando la cantidad de actividad física que decida realizar.

10 consejos de alimentación

Haga mejores elecciones de bebidas

Un estilo de alimentación saludable incluye beber las **bebidas y bebidas**. Muchas bebidas contienen azúcares añadidos y ofrecen pocas o pocas vitaminas. Escuche los consejos para ayudar a hacer mejores elecciones de bebidas.

- 1. Beba agua.** Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas, energéticas y deportivas y otras bebidas azucaradas contienen un gran cantidad de azúcares añadidos y pocas vitaminas.
- 2. ¿Cuánta agua es suficiente?** Debe beber más agua que lo que se eliminó de todo su cuerpo. La mayoría de las personas necesitan beber más agua que lo que se eliminó de todo su cuerpo. Un cuerpo sano puede eliminar los líquidos que ingiere. Un cuerpo sano puede eliminar los líquidos que ingiere. Un cuerpo sano puede eliminar los líquidos que ingiere.
- 3. Una opción saludable.** El agua es generalmente buena para la mayoría de las personas. El agua potable puede ayudar a administrar sus medicamentos.
- 4. Controle sus calorías.** Beba agua con poca o nada de calorías. Las bebidas y los alimentos azucarados añaden calorías a su dieta. El agua potable puede ayudar a administrar sus medicamentos.
- 5. Zona de bebidas para niños.** Haga que el agua de la bebida sea el agua que beben los niños. Beba agua con poca o nada de calorías. Las bebidas y los alimentos azucarados añaden calorías a su dieta. El agua potable puede ayudar a administrar sus medicamentos.
- 6. No se olvide de las bebidas.** Seleccione leche baja en grasa o sin grasa o bebidas de agua fortificadas. Ofrezca bebidas con poca o nada de calorías. Seleccione leche baja en grasa o sin grasa o bebidas de agua fortificadas. Ofrezca bebidas con poca o nada de calorías.
- 7. Evite el alcohol.** Cuando se bebe alcohol, se debe beber con moderación. Seleccione alcohol con poca o nada de calorías. Seleccione alcohol con poca o nada de calorías.
- 8. Agua para lavar.** El agua potable es saludable. Lave las frutas y verduras con agua potable. El agua potable puede ayudar a administrar sus medicamentos.
- 9. Revise la información.** Lea la etiqueta de información nutricional para elegir las bebidas en el supermercado. La etiqueta de información nutricional puede ayudar a elegir las bebidas con poca o nada de calorías. Seleccione alcohol con poca o nada de calorías.
- 10. Complete lo que bebe.** Seleccione alcohol con poca o nada de calorías. Seleccione alcohol con poca o nada de calorías.

Fuente: USDA, MyPlate.gov. Última actualización: 2014.
 Consulte MyPlate.gov para obtener más información.
 © 2014 USDA. Todos los derechos reservados.

LLENAR EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

(5 minutos)

Llene este formulario y entrégueselo al instructor.

TALLER 4 Evaluación FECHA DE HOY _____

El estudiante en desarrollo 2- En desarrollo 3- No en desarrollo

Fecha de inicio de la evaluación de desarrollo

		1	2	3	4	5
1. El taller cubrió información útil. <small>Comentarios:</small>						
2. Las actividades del taller fueron útiles. <small>Comentarios:</small>						
3. Pude llevar la cuenta de lo que comí en 3 días de esta semana. <small>Comentarios:</small>						
4. Pude cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. <small>Comentarios:</small>						
5. Pude mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. <small>Comentarios:</small>						
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. <small>Comentarios:</small>						
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. <small>Comentarios:</small>						
8. Digame qué materiales le parecieron más útiles.						

Consuma una alimentación saludable.
 Manténgase activo. Taller 4 — Página 28

1. **Cuál es su peso saludable**
2. **Necesidades calóricas diarias**
3. **Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir**
4. **Cuadro de registro de calorías**
5. **Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”**
6. **MiPlato y 10 consejos: Haga mejores elecciones de bebidas**
7. **Evaluación**

Cuál es su peso saludable

Instrucciones para hallar el índice de masa corporal (IMC) en la tabla: Ubique su estatura en la columna de la izquierda y avance por esa hilera hasta encontrar su peso. El IMC estará en la parte superior de esa columna.

IMC (en kg/m ²)*	Situación de peso
Menos de 18.5	Peso insuficiente
Entre 18.5 y 24.9	Peso saludable
Entre 25 y 29.9	Sobrepeso
Más de 30	Obesidad

* El índice de masa corporal (IMC) es el peso corporal en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros (kg/m²).



Estatura	Peso saludable (en libras) (IMC entre 19 y 24)						Sobrepeso (en libras) (IMC entre 25 y 29)					Obesidad (en libras) (IMC entre 30 y 35)					
	IMC 19	IMC 20	IMC 21	IMC 22	IMC 23	IMC 24	IMC 25	IMC 26	IMC 27	IMC 28	IMC 29	IMC 30	IMC 31	IMC 32	IMC 33	IMC 34	IMC 35
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
1	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

Necesidades calóricas diarias

Necesidades estimadas de calorías por día, por edad, sexo y nivel de actividad física

MASCULINO			Edad (años)	FEMENINO		
Sedentario ^a	Moderadamente activo ^b	Activo ^c		Sedentaria ^a	Moderadamente activa ^b	Activa ^c
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,600	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76 & Up	1,600	1,800	2,000

^a El término **sedentario** describe el estilo de vida en que solo se realiza la actividad física típica de una persona que lleva una vida independiente.

^b El término **moderadamente activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas diarias a una velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física típica de una persona que lleva una vida independiente.

^c El término **activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar más de 3 millas diarias a una

velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física típica de una persona que lleva una vida independiente.

^d En los cálculos para las mujeres no se incluyen las mujeres que están embarazadas o amamantando.

Fuente: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir

Usted ha decidido que está listo para tratar de lograr un peso saludable. ¡Felicitaciones! ¿Sabía que eso puede reducir sus probabilidades de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer? Además, al mantenerse en un peso saludable, puede sentirse mejor. ¡Qué más puede uno pedir! Bajar de peso y no volver a subir requiere dedicación. Sin embargo, usted lo puede lograr.



Hemos escrito este folleto para ayudarle a comenzar.

Consejo 1: Fíjese una meta de peso y entérese de su índice de masa corporal.

Hable con el médico y fijen el peso que usted va a tratar de alcanzar. Escriba aquí cuánto le gustaría pesar: _____

Escriba las razones por las que quiere lograr (y mantener) un peso saludable:

Consejo 2: Coma menos. Usted decide cómo hacerlo.

Usted sabe que tiene que comer menos para bajar de peso. Unas personas renuncian a los postres azucarados para disminuir las calorías. Para otras, la clave consiste en medir lo que comen y vigilar el tamaño de las porciones. Con frecuencia solo se requieren unos cuantos cambios para bajar de peso.

¿Cómo decidirá comer menos cada día?

Consejos para comer menos calorías:

- **Limite los bocadillos ricos en calorías.** Prefiera bocadillos (botanas) que contengan menos calorías, como una zanahoria con un aderezo bajo en grasa o unas pocas galletas de trigo integral con una cucharadita de mantequilla de cacahuate (maní).
- **Consuma menos bebidas ricas en calorías.** No tome bebidas alcohólicas. Tome agua en vez de bebidas azucaradas. Si toma café o té, tómelos con leche descremada y sin azúcar.
- **No coma postres azucarados ni ricos en grasa.** Si los come, compártalos con alguien. En vez de postre, coma un trozo de fruta fresca. O agréguele trozos de fruta al yogur natural y bajo en grasa.
- **Coma porciones más pequeñas.** Use una taza de medir para ver realmente cuánto está comiendo. Muchas personas se sorprenden cuando se dan cuenta de que están comiendo mucho más de lo que creían.

¿Cuál es el peso correcto para mi estatura?

Calcule su índice de masa corporal. El índice de masa corporal (IMC) es un buen indicador corporal del adulto con base en la estatura y el peso.

Si desea más información y quiere obtener sus medidas hoy, visite www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

Escriba aquí su índice de masa corporal: _____



Para más información, visite:
healthfinder.gov/espanol/.

LOS CAMBIOS PEQUEÑOS PUEDEN PRODUCIR GRANDES RESULTADOS



Consejo 3: Lleve la cuenta de lo que come

Los estudios muestran que llevar la cuenta de todas las comidas, bocadillos y bebidas puede servir para bajar de peso. Llevar la cuenta le permitirá hacerse una idea de la forma en que come. También puede ayudarle a ver qué está haciendo bien y en qué podría. Por ejemplo, ¿come demasiados bocadillos por la noche?

Tres formas de llevar la cuenta de lo que come:

- Escriba en un cuaderno todo lo que come y toma.
- Lleve un registro en un sitio web o en una aplicación para dispositivo móvil. Hay muchas opciones para escoger.
- Tome una foto de la comida con la cámara del celular para acordarse de qué comió.



Consejo 4: Súmele actividad y quemar calorías

Mantenerse activo puede ayudarle a lograr un peso saludable y a conservarlo. Tiene mucho sentido: mantenerse activo ayuda a quemar algunas de las calorías de las comidas. La mayoría de las personas no realizan la suficiente actividad física como para compensar por lo que comen.

Visite healthfinder.gov/espanol/ y busque el tema “Mantente activo”, donde encontrará consejos sobre cómo matenterse activo.

Y recuerde que realizar algo de actividad física es mejor que no hacer nada.

Marque formas en las que puede sumarle actividad al día. Piense en otras cosas que podría hacer.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Suba y baje por las escaleras | <input type="checkbox"/> Camine a la hora del almuerzo |
| <input type="checkbox"/> Salga a caminar con sus hijos | <input type="checkbox"/> Monte en bicicleta |
| <input type="checkbox"/> Practique un deporte | <input type="checkbox"/> Trote en el mismo lugar mientras ve televisión |

Otras formas de sumarle actividad a mi día son: _____



¿Cuál es la clave para mantenerse en un peso saludable? ¡Mantenerse motivado!

Conserve a mano este folleto para que pueda leerlo una y otra vez. Continúe con la alimentación saludable y los hábitos de actividad física. Y si se desvía del plan, vuelva a encarrilarse.

Cuadro de registro de calorías

Puede ser difícil recordar todo lo que uno come durante el día. A menudo comemos más de lo que creemos. En este cuadro puede registrar los alimentos y bebidas que consume.

También puede anotar lo que come (y la actividad física que realiza) en un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles. Compare las calorías que consumió con las que se recomiendan para personas como usted en el folleto Necesidades calóricas diarias.

Comida	Calorías	Comida	Calorías
Desayuno		Cena	
Leche descremada, 1 taza	83	Pizza de salchichón (2 tajadas)	416
Cereal de avena tostada, 1 taza	111	2 palitos de queso parmesano	82
Un plátano mediano	105	1½ taza de ensalada César	253
8 onzas de café con ½ taza de leche semidescremada al 1%	61	16 onzas de té helado sin azúcar	5
		1 taza de yogur semidescremado congelado	241
Calorías totales del desayuno	360	Calorías totales de la cena	997
Almuerzo		Merienda	
Sándwich de pavo (2 onzas de pavo)	59	8 onzas de yogur de frutas descremado	87
Pan de trigo integral (2 tajadas)	130	1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)	96
Queso suizo (1 tajada)	108	12 galletas de trigo integral	114
2 rodajas de tomate, lechuga, mostaza	6	1 onzas de queso <i>cheddar</i>	114
½ taza de ensalada de repollo	134	Calorías totales de la merienda	411
1 manzana mediana	72		
12 onzas de agua	0	Calorías diarias totales	2,277
Calorías totales del almuerzo	509		

DÍA 1		
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
	CALORÍAS TOTALES DEL DESAYUNO	
Almuerzo		
	CALORÍAS TOTALES DEL ALMUERZO	
Cena		
	CALORÍAS TOTALES DE LA CENA	
Merienda		
	CALORÍAS TOTALES DE LA MERIENDA	
CALORÍAS DIARIAS TOTALES		

DÍA 2		
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
	CALORÍAS TOTALES DEL DESAYUNO	
Almuerzo		
	CALORÍAS TOTALES DEL ALMUERZO	
Cena		
	CALORÍAS TOTALES DE LA CENA	
Merienda		
	CALORÍAS TOTALES DE LA MERIENDA	
	CALORÍAS DIARIAS TOTALES	

DÍA 3		
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
	CALORÍAS TOTALES DEL DESAYUNO	
Almuerzo		
	CALORÍAS TOTALES DEL ALMUERZO	
Cena		
	CALORÍAS TOTALES DE LA CENA	
Merienda		
	CALORÍAS TOTALES DE LA MERIENDA	
	CALORÍAS DIARIAS TOTALES	

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

Encuentre las calorías que corresponden a cada bebida



Limónada (20 onzas)	227 calorías
Café tipo <i>latte</i> con leche descremada (12 onzas)	3 calorías
Gaseosa corriente (20 onzas)	192 calorías
Té helado con azúcar, en botella (20 onzas)	125 calorías
Té helado sin azúcar, en botella (20 onzas)	0 calorías
Bebida helada de café y caramelo con crema batida (16 onzas)	225 calorías
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 onzas)	165 calorías
Bebida deportiva (20 onzas)	430 calorías
Gaseosa dietética (20 onzas)	158 calorías
Leche entera (8 onzas)	0 calorías
Leche descremada (8 onzas)	150 calorías
Jugo de manzana al 100% (12 onzas)	90 calorías
Agua	280 calorías

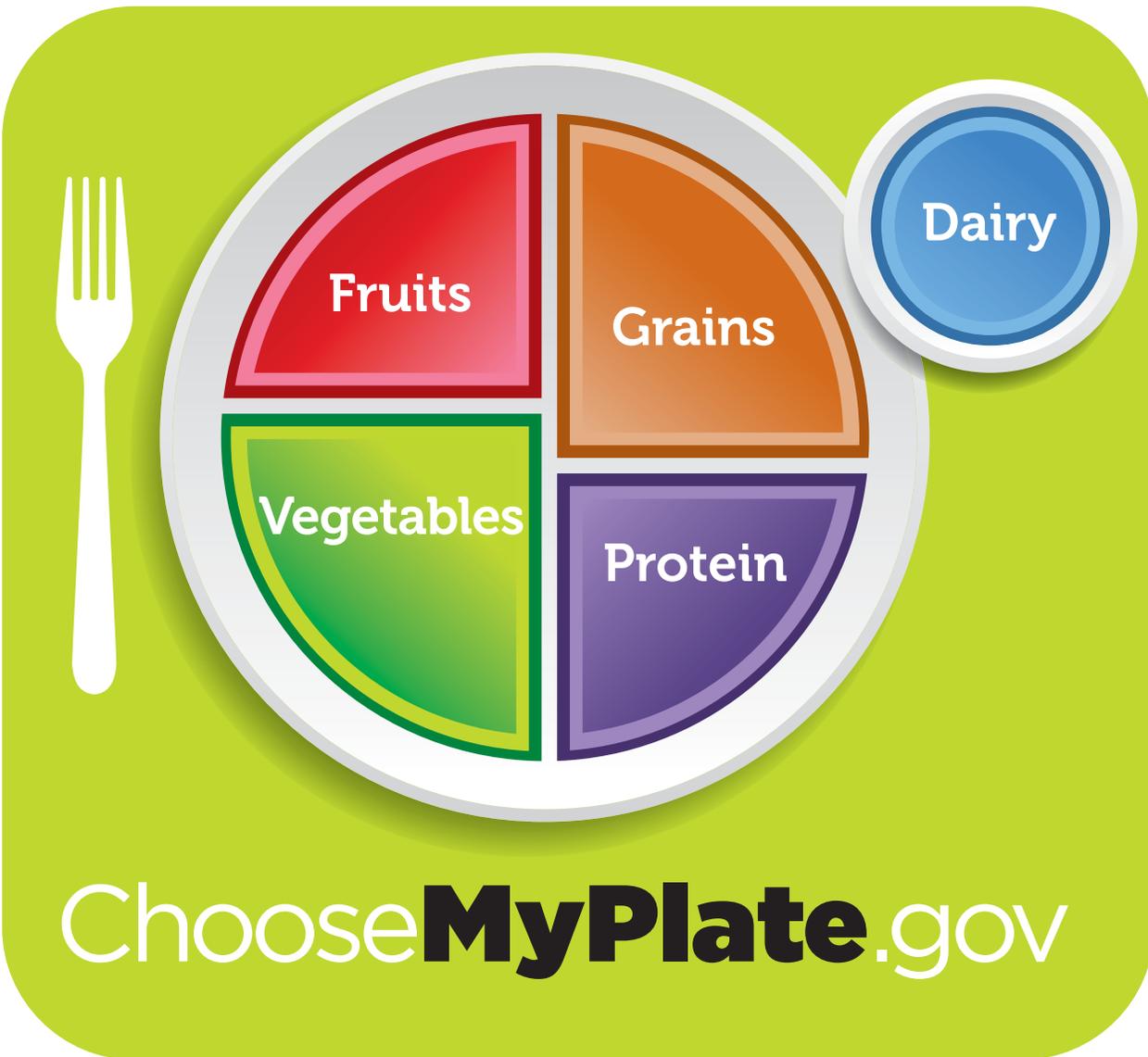
Fuente: Adaptado de la página “Reconsidere lo que bebe”, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html (en inglés)

Fíjese en estas opciones para reducir las calorías en las bebidas que toma.

Nota: Estos cambios podrían ahorrarle hasta 650 calorías en un día.

Ocasión	En vez de...	Calorías	Tome...	Calorías
El café de la mañana	Un café tipo <i>latte</i> mediano (16 onzas) con leche entera	265	Un café tipo <i>latte</i> pequeño (12 onzas) con leche descremada	125
El almuerzo	Una botella de 20 onzas de gaseosa corriente	227	Agua o una bebida sin calorías	0
La merienda de la tarde	Té helado con limón y azúcar de la máquina expendedora (16 onzas)	180	Agua mineral con sabor natural de limón (sin azúcar)	0
La cena	Un vaso de gaseosa corriente de jengibre (<i>ginger ale</i>) con la comida (12 onzas)	124	Agua con una rodaja de limón o agua mineral con un chorrito de jugo de fruta al 100%	Agua: 0 calorías; agua mineral con jugo: 30 calorías
Calorías		796		125–155





Choose **MyPlate**.gov

MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life



United States Department of Agriculture

10
consejos
Serie
de Educación
en Nutrición



MiPlato
MisVictorias

Basado en las
Guías
Alimentarias
para los
Estadounidenses

Haga mejores elecciones de bebidas

Un estilo de alimentación saludable incluye todos los alimentos y bebidas. Muchas bebidas contienen azúcares añadidos y ofrecen pocos o ningún nutrientes, mientras que otras pueden proporcionar nutrientes pero demasiadas calorías de grasa saturada. Estos son algunos consejos para ayudarle a hacer mejores elecciones de bebidas.

1 Bebe agua

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y pocos nutrientes.



2 ¿Cuánta agua es suficiente?

Deje que su sed sea su guía. Las necesidades de todos son diferentes. La mayoría de nosotros obtiene suficiente agua de los alimentos que comemos y las bebidas que bebemos. Un cuerpo sano puede equilibrar las necesidades de agua durante el día. Beba mucha agua si es muy activo o vive o trabaja en condiciones de calor.

3 Una opción económica

El agua es generalmente buena para la cartera. Puede ahorrar dinero bebiendo agua de la llave en casa o cuando coma fuera.

4 Controle sus calorías

Beba agua con y entre sus comidas. Los adultos y los niños consumen alrededor de 400 calorías al día en bebidas, el agua potable puede ayudarle a administrar sus calorías.

5 Zona de bebidas para niños

Haga del agua, de la leche baja en grasa o sin grasa, o del jugo al 100% una opción fácil en su hogar. Tenga recipientes listos para llevar disponibles en el refrigerador. Póngalos en las bolsas del almuerzo o mochilas para facilitar el acceso cuando los niños están lejos de casa. Dependiendo de la edad, los niños pueden beber de ½ a 1 taza, y los adultos pueden beber hasta 1 taza de jugo de frutas o vegetales al 100%* cada día.



* El jugo al 100% es parte del grupo de frutas o vegetales.

6 No se olvide de su lácteos**

Seleccione leche baja en grasa o sin grasa o bebidas de soya fortificadas. Ofrecen nutrientes clave como el calcio, la vitamina D y el potasio. Los niños mayores, los adolescentes y los adultos necesitan 3 tazas de leche al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

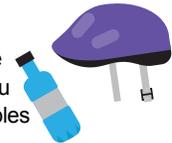


7 Disfrute de su bebida

Cuando el agua no le sea suficiente, disfrute de la bebida de su elección, pero en menor cantidad. Recuerde revisar el tamaño de la porción y el número de porciones de la lata, botella o recipiente para mantenerse dentro de las necesidades de calorías. Seleccione latas, tazas o vasos más pequeños en lugar de grandes o supergrandes.

8 Agua para llevar

El agua siempre es conveniente. Llene una botella de agua limpia y reutilizable y póngala en su bolsa o maletín para saciar su sed durante todo el día. Las botellas reutilizables son también buenas para el medio ambiente.



9 Revise la información

Use la etiqueta de información nutricional para elegir las bebidas en el supermercado. La etiqueta de los alimentos y la lista de ingredientes contienen información sobre azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y calorías para ayudarle a tomar mejores decisiones.

10 Compare lo que bebe

[Food-A-Pedia](#), una función en línea disponible en [SuperTracker.usda.gov](#) puede ayudarle a comparar calorías, azúcares añadidos y grasas en sus bebidas favoritas.

** La leche es una parte del grupo de lácteos. Una taza = 1 taza de leche o yogur; 1½ onzas de queso natural; o 2 onzas de queso procesado.

Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista
que ofrece igualdad de oportunidades.

Visite [ChooseMyPlate.gov](#)
para obtener más información.

DG TipSheet No. 19
Mayo 2012
Revisado Octubre 2016

Evaluación

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso llevar la cuenta de lo que como en 3 días de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.					